# SILABUS pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya  |

|  **Kompetensi** **Dasar**  | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | **Alokasi****Waktu** | **Sumber** **Belajar** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
| * 1. .Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)
 | ***Sepak Bol*a** | * Melakuan teknik dasar menendang

menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar,telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan ataukelompok * Bermain dengan peratu

ran yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi | **Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.

**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi |  Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar menen- dang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !Teknik menahan bola menggunakan telapak kaki, digunakan bila arah bola ..... Kerjasama, toleransi, percayadini, keberanian, menghargailawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 3x2x40menit |  Buku teks,Buku refernsi, bola kaki, lapangan sepakbola |
|  | ***Bola voli*** | * Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memu puk kerja sam
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !

**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi |  Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik !Posisi kedua lutut yang benar saat mendarat setelah melakukan smash, adalah ...Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 3x2x40menit | Buku teks,Buku refernsi,Bolavoli,net, lapangan bolavoli |
|  |  ***Bola Basket*** | * Melakukan teknik dasar passing, menggiring,shooting, dan-lay -up shoot, dengan koordinasi yang baik
* Bermain dengan peraturan yang dimodi fikasi untuk memupuk kerja sam
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala),
* Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik
* Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up

shoot dengan koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi |  Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar passing, menggiring,shooting dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik !  Gerak langkah yang diperbolehkan untuk melakukan lay-up shoot Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 3x2x40meni | Buku teks,Buku refernsi,Bolabasket, lapangan bolabasket |
|  1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*) |  Bulu tangkis**Tenis Meja** | * Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
	+ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
	+ Melakukan teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
	+ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis , pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif** * Mengetahui bentuk teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan

dengan koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

**Aspek Psikomotor*** Melakukan teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar memegang

bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasiTes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi |  Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik ! Akhir gerakan pukulan backhand, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatanLakukan teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik !  Akhir gerakan pukulan forehand, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 2x2x40menit 2x2x40menit | Buku teks,buku refernsi,bulu-tangkis, net, raket, sutlecokc, lapangan bulutangkis.Buku teks,buku refernsi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net |
|  | **Tennis** | * + Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
	+ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan

menghargai lawan | **Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

**Aspek Kognitif** * Mengetahui bentuk teknik dasar memegang

raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi |  Lakukan teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan dengan koordinasi yang baikAkhir gerakan pukulan forehand, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 2x2x40menit | Buku teks,buku refernsi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis |
| 1.3 Mempraktikan teknik da sar salah satu pe- rmainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama , toleransi ,percaya diri,keberanian, menghargai la – an,bersedia ber – bagi tempat dan peralatan \*\*)  |  Softball* **Lari jarak pendek 50 M**

Lari jarakmenengahTolak peluru gaya menyamping | Melakukan teknik dasar melempar,menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompokBermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan* + Melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau kelompok
	+ Melakukan lomba lari jarak pe-dek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanam- kan nilai percaya diri dan kerja sama

\* Melakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik
	+ Melakukan lomba lari jarak me nengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama
* Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpsangan atau kelompok
* Melakukan lomba tolak peluru de- ngan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebera- nian dan percaya diri
 | **Aspek Psikomotor*** Pitcher) dan mengakap (catcher)

 memegang stick dan pukulan (swing/bunch) dengan koordinasi yang baik* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar melempar,menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi

yang baik**Aspek Afektif** * Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

**Psikomotor*** Melakukan tehnik dasar start jongkok mengunakan aba-aba (bersedia, siap,ya/go)
* Melakukan kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish
* Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi

 **Kognitif*** Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar start jongkok

mengunakan aba-  aba, teknik lari dan  finish **Afektif**Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman**Aspek Psikomotor** * Melakukan tehnik dasar strat, lari dan finish dengan koordinasi yang baik
* Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi.

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar dasar start berdiri, lari dan finish dengan

koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

**Psikomotor*** Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru
* Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan
* Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

 **Kogniti*** Mengetahui bentuk –bentuk kombinas teknik dasar posisi awal menolak

peluru, dan gerak ikutan **Afektif*** Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasiTes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasiTes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasiTes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap memegang stick pukulan swing serta bunch dengan koordinasi yang baik !Posisi badan yang benar saat menangkap bola, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan Lakukan teknik start jongkok ,lari dan finish Pendaratan telapak kaki  yang benar saat lari jarak jarak pendek, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatanLakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik ! Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak menengah, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatanLakukan teknik dasar posisi awal menolak menolak dan gerak ikutanPosisi awal badan yang benar saat akan melakukan tolak peluru gaya menyamping, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 2x2x40menit2x2x40 menit2x2x40 menit2x2x40 menit | Buku teks,buku refernsi, stick, bola softball, gloveBuku teks,buku refernsi,lapangan,benderastop watchBuku teks,buku refernsi,lapangan,bendera stop watchBuku teks,buku refernsi,lapangan,bendera, meteran |
|  | * Lempar lembing awalan menyamping
 | * Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
* Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik
* Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar lempar

lembing dengan koordinasi yang baik**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi |  Lakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik !Arah gerak melempar lembing yang benar, adalah Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 2x2x40 menit | Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan, lembing |
|  | Lompat Jauh Gaya MelentingLempar Cakran Awalan Menyamping | * Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau kelom- pok
* Melakukan variasidan kombinasi teknik dasar cara ber pasangan atau kelompok
* Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebe ranian dan percaya diri
* Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok
* Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik
* Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik

**Aspek Afektif** Percaya diri,keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralata**n****Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik
* Melakukan lomba melempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik

**Aspek Afektif**Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasiTes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan variasidan kombinas teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat !Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatanLakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik !Arah gerak melempar cakram yang benar, adalah ....Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan | 2x2x40 menit2x2x40 menit | Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan, lompat jauhBuku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan, cakram |
|  1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) | * Pencak
* silat
 | * + Melakukan teknik dasar

gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik* + Melakukan gerak ber pasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
 | **Aspek Psikomotor** * + Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik
* Melakukan gerak berpasangan ( pukulan dan tangkisan

**Aspek Kognitif*** + Mengetahui bentuk teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik

**Aspek Afektif*** + Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik !Arah gerak tangkisan dalam dilakukan ke .....Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri | 2x2x40menit | Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan, pelin dung badan |
|  |  Karate | * Melakukan teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik
* Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan tehnik dasar pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik
* Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkis

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik

**Aspek Afektif*** + Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar tangkisan dan pukulan dengan koordinasi yang baik Posisi lengan yang benar saat melakukan pukulan, adalah ...Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri | 2x2x40menit | Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan, pelin dung badan,  |
|  |  Judo | * Melakukan teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik

secara perorangan atau berpasangan* Melakukan teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik
* Melakukan gerak berpasanga langkah dan jatuhan,

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik

**Aspek Afektif*** Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar gerak langkah dan jatuhan dengan koordinasi yang baik !Bentuk gerak melangkah yang benar, adalah ..... Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri | 2x2x40menit | Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan,mat ras |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

# SILABUS pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 2. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi****Dasar** | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | **Alokasi****Waktu** | **Sumber** **Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
| 2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab | Kebugaran jasmani | * Melakukan latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok
* Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan mekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu
* Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu

**Aspek Afektif*** Nilai disiplin dan tanggung jawab
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahuBentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah .....Nilai disiplin dan tanggung jawab | 2x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi, lapa- ngan,mat ras |
|  2..2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggauta badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab | Kebugaran jasmani | * Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok
* Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jaw
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki
* Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengn peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki

**Aspek Afektif*** Nilai disiplin dan tanggung jawab
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kakiBentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah .....Nilai disiplin dan tanggung jawab | 2x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi, lapangan,mat ras |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

# SILABUS pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 3.Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi****Dasar** | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran**  | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | **Alokasi****Waktu** | **Sumber** **Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
| 3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab |  Senam lantai | * Melakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan tehnik dasar meroda

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk latihan teknik dasar meroda

**Aspek Afektif*** Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi |  Lakukan teknik dasar meroda ! Posisi awal badan untuk melakukan meroda, adalah ....Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab | 2x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi, lapangan,mat ras |
|  3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab |  Senam lantai | * Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan melenting dari posisi pundak menempel matras secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke- beranian dan tanggung jawab
* Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke- beranian dan tanggung jawab
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan tehnik dasar guling lenting

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk latihan teknik dasar guling lenting

**Aspek Afektif*** Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

  | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar guling lenting !Sumbaer gerakan saat melenting, adalah ..... Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab |  |  |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

# SILABUS pembelajaraN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 4.Mempraktikan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi****Dasar** | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | AlokasiWaktu | Sumber Belajar |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
|  4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika | Senam irama dengan alat (tongkat ) | * Melakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika
* Melakukan teknik dasar mengayun tongkat depan samping dan belakang badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika
 | **Aspek Psikomotor*** Melakukan tehnik dasar memegang tokat (regular grips, revers grips, mixed grips)
* Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan

**Aspek Kognitif** * Mengetahui bentuk latihan teknik dasar memegang tokat (regular grips, revers grips, mixed grips)
* Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan

**Aspek Afektif*** Disiplin, toleransi dan estetika
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips, dan mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan ! Posisi telapak tangan yang benar saat memegang tongkat regular grips, adalah .....Disiplin, toleransi dan estetika | 2x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi, lapangan, tongkat,tape |
| * 1. Mempraktikkan kombinasigerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika
 | Senam irama dengan alat (tongkat ) | * Melakukan teknik dasar mengayun dengan tongkat depan samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan

 keluesan | **Aspek Psikomotor*** Melakukan tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan,samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah

**Aspek Kognitif** * Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dengan tongkat kedepan,samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah

**Aspek Afektif*** Disiplin, toleransi dan estetika
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan , samping, dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah !  Bentuk gerakan lutut yang benar saat mengayun tongkat, adalah ..... Disiplin, toleransi dan estetika |  |   |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

# SILABUS pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 5.Mempraktikan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi****Dasar** | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | **Alokasi****Waktu** | **Sumber** **Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
|  5.1Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin dan kebersihan | Renang gaya bebas | * Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian
* Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian
* Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelom pok untuk menanamkan nilai disiplin dan keberanian
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas
* Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas
* Melakukan teknik dasar gerakan pernafasan renang gaaya bebas

**Aspek Kognitif** * Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaaya bebas

**Aspek Afektif*** Disiplin dan kebersihan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | * Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas !
* Lakukan gerakanlengan renang gaya bebas !
* Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas !

Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas yang benar, adalah .......Disiplin dan kebersihan | 2x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi, kolam –renang |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

# SILABUS pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sekolah  | : | SMP Negeri 1 Wates |
| Kelas / semester | : | VIII/ I |
| Mata Pelajaran  | : | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Standar Kompetensi | : | 6. Menerapkan budaya hidup sehat |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi****Dasar** | **Materi****Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi\*** | **Penilaian** | **Alokasi****Waktu** | **Sumber** **Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
| 6.1 Mengenal bahaya seks bebas6.2 Menolak budaya seks bebas | Kesehatan | * Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala
* Melakukan penolakan terhadap penyakit seks (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma norma agama)
 | **Aspek Psikomotor** * Melakukan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS)
* Melakukan penolakan terhadap penyakit seks

**Aspek Kognitif*** Mengetahui cara melakukan penolakan terhadap budaya sek bebas !

**Aspek Afektif*** Kerja sama dan kebersihan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi | Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | * Lakukan identifikasi Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis AIDS) !
* Sebutkan dan tuliskan cara melakukan penolakan terhadap budaya sek bebas !

Kerja sama dan kebersihan | 1x2x40menit |  Buku teks, buku refe-rensi,ling - kungan |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mengetahui,****Guru Pembimbing****Suharyadi, S.Pd.****Guru Pembina IV/a****19691218 199703 1 001** | **Wates, 17 September 2012****Mahasiswa KKN-PPL UNY 2012****Rizki Amalia Sheilani****NIM 09601244125** |